الهلع أو الفزع

اعراض نوبة الهلع :

1 خفقان سريع للقلب ، وضربات قوية .
2 تعرق .
3 ارتعاد أو ارتعاش
5 شعور بالصدمة
6 ألم في الصدر
7 قيئ أو آلام في البطن
8 ا لشعور بالدوار وعدم الثبات وخفة في الرأس أو إغماء
9 فقدان الشعور بالذات ، عدم الواقعية
10 الخوف من فقدان التحكم في النفس أو التعرض للجنون
11 الإحساس بالخدر
12 الإحساس بالقشعريرة أو اندفاع الدم الحار
14 يبدو القلب وكأنه على وشك أن يتوقف، مع آلام في الصدر
15 تغيرات في التنفس، زيادة في تجرع الهواء، التنفس بسرعة ألم في الرأس.
4 إحساسات بانقطاع التنفس أو ضيق النفس
16 خدر أو وخز في الأصابع
17شعور كما لو أنك غير قادر على البلع، وتشعر بأنك مريض
18شعور كما لو أنك سوف تصاب بالإغماء، وقدميك ترتعش
19الشعور برعب مطلق
20فقدان الشعور بالواقع، وكأنك حقيقة لست هناك
21شعور كبير بالتوتر في المواقف أو الأماكن التي كنت قد أصبت فيها بنوبة هلع من قبل ردود الافعال

22سوف أصاب بذبحة صدرية
23سوف أنهار أو يغمى علي
24سوف أختنق
25سوف افقد عقلي
26سوف أصاب بمرض خطير
27سوف أفقد سيطرتي على نفسي
28سوف أقوم بارتكاب حماقة كبيرة بنفسي
29يجب أن أخرج من هنا

الوصف:

إن نوبات الهلع هي شعور قوي بالرعب تأتي بشكل مفاجئ
. وتتضمن الأعراض الجسدية المرافقة لها خفقان القلب بقوه
، التنفس بسرعة، الرجفة، ارتعاش القدمين. غالبًا ما يراود الناس
أفكارًا مخيفه ويعتقدون أن أمرًا مرعبًا و شنيعًا سوف يحدث لهم.
وهم غالبًا ما يحاولون تجنب أو الهرب من هلعهم. ولكن الهلع
ليس أمرًا خطيرًا أو مؤذيًا الهلع هو شكل من أشكال الخوف.
أنه جهاز الإنذار في أجسامنا الذي يشير إلى وجود تهديد.
والذي يجهز أجسامنا للمواجهة أو الهرب من الخطر. ولكن ليس
هناك أي خطر حقيقي إنما هو إنذار خاطئ.
إن نوبات الهلع بغيضة ولكنها ليست خطيرة

العلاج:

: التعامل مع الهلع • مارس الاسترخاء، والتنفس البطيء، والإلهاء، وتحدي الأفكار عندما لا تكون متوترًا حتى تتعلم هذه التقنيات.• ذكر نفسك دائمًا أثناء نوبة الهلع بأنك أصبت بالهلع عدة مرات من قبل و أنه لا شيء مرعب أو كارثة قد حصلت.• استعمل تقنية الإلهاء، والاسترخاء، والتنفس البطيء لمساعدتك في تخطي نوبة الهلع.• تحدى أفكارك الغير واقعية خلال نوبة الهلع، باستعمال أفكار أكثر واقعية كنت قد كتبتها من قبل.• حاول أن لا تتجنب، أو تهرب، أو أن تقوم بتصرفات الوقائية. وبدلاً من ذلك اختبر ماذا يحصل فعلاً.• حاول أن تنزع من عقلك أية أشياء مقلقه لك أو مشاكل لديك. وذلك بالتحدث عنها. لا أن تكنسها تحت السجادة

العلاج : 1- إعادة تشكيل البنية المعرفية : يركز العلاج المعرفي على تصحيح التقييمات الخاطئة المتعلقة بالإحساسات الجسمية باعتبارها مصدر تهديد ، وتطبيق الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية . 2- إعادة التدريب على التنفس : في ضوء أن 50% إلى 60% من الهلعين يصفون أعراض إفراط التنفس بأنها مشابهة لأعراض نوبات الهلع ؛ فإن تدريب المرضى على تنظيم التنفس يساعد في تقليل نوبات الهلع ، وقد أجريت دراسات علمية عدة أثبتت ذلك . 3- الاسترخاء العضلي : تتمثل أهمية الاسترخاء العضلي في أن المريض يقارن فيه بين العضو في حالة التوتر والعضو في حالة ارتخاء وراحة ، ويخبر هذا الفرق بصورة واضحة عبر أعضاء الجسم المختلفة ، ويتعلم المريض أن قادر على جلب

الاسترخاء لنفسه من خلال سلوكه . 4- مراقبة الذات : ومحاولة التعبير الموضوعي الدقيق عن الحالة (مثل : مستوى قلقي في الدرجة 5 ، ولديَّ أعراض ارتجاف ، وداور ، وقد استغرقت هذه النوبة 10 دقائق) ، بدلاً من استخدام كلمات عامة فضفاضة مثل : أشعر بالرعب الشديد ، هذه أسوأ لحظات عمري .. ويتم ذلك من خلال سجل لنوبات الفزع ، يتابع من خلاله المريض ما يجري له في يومه . 5- التعرض الموقفي : في نوع " الهلع الموقفي " أو " الهلع المصاحب لرهاب الساح " يكون التعرض التدريجي للموقف المخيف وسيلة ملائمة للتخفيف من المخاوف . ويقاس النجاح في ذلك بالاستمرار في موقف التعرض حتى ينخفض القلق.

(والله يشفي جميع مسلم موحد با الله)
منقول من منتديات الوليد

أخوكم بحر لأحزان